htw saar
hochschulsport

Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes
University of Applied Sciences

Balance-Ball-Workout

Kurzbeschreibung:

Balance Ball ist ein herausforderndes Ganzkörperworkout, bei dem der
Spaßfaktor ein wesentlicher Bestandteil ist.
Das Ziel ist eine verbesserte Körperbeherrschung durch das Ausüben verschiedener Positionen auf dem Pezziball. Beim Ausführen der Übungen wird das innere und äußere Gleichgewicht trainiert und die Muskeln werden ganzheitlich beansprucht. Zudem wird beim Training automatisch die tiefliegenden Muskulatur aktiviert, insbesondere im Bauch- und Rückenbereich.
Schenke deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele das, was sie verdienen –
Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit!
Mitmachen kann jeder, der Spaß an Bewegung hat und seinem Körper was Gutes tun möchte. Du wirst langsam an die Übungen herangeführt und steigerst deine Muskelkraft und dein Gleichgewicht mit jeder Stunde.

Trainerin:	Iris Rupp
Zeitraum:	**22.10.2026 – 25.03.2027**
Wann:	**Donnerstag, 12:30 – 13:30 Uhr**
Wo:	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, Funktionsraum, 1.OG
Niveau:	Fortgeschrittene
Zielgruppe:	Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	8
Kosten:	keine
Anmeldung:	nur per E-Mail an hochschulsport@htwsaar.de